２月の献立

2026. 2. 2

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	未満児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー 蛋質脂質塩分 未満児	 以上児	
2 16	月	ごはん おひょうの照焼き もやしのごま酢和え さつまいもと人参の味噌汁 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 豆乳ホットケーキ (はちみつ)	ふりかけ にぎり	514 206 120 14	553 229 104 16	
3 17	火	豚肉と野菜のあんかけ丼 かぶの味噌汁 果物	はすの 磯辺揚げ	牛乳 カレーパン	塩こんぶ にぎり	546 199 202 22	594 228 199 27	
4	水	ごはん 厚揚げの炒め物 大根の味噌汁 果物	鮭の バター焼き	牛乳 大学芋	塩むすび	527 214 197 12	590 253 206 14	
5 19	木	ごはん 照焼きチキン ひじきの和え物 キャベツの味噌汁 果物	煮豆	牛乳 ツナチャーハン	鶏そぼろ にぎり	528 224 136 16	584 260 156 19	
6 20	金	ロールパン ジャーマンポテト クリームシチュー 果物	ブロッコリーの マヨネーズかけ	牛乳 のり巻き	鮭にぎり	533 187 213 16	585 202 227 18	
7 21	土	カレーライス 野菜スープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムサンド	無添加菓子	577 211 227 22	643 215 230 23	
9	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 大根と厚揚げの味噌汁 果物	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 豆乳入り チーズ蒸しパン	ふりかけ にぎり	530 201 196 14	568 231 180 17	
10 24	火	スパゲティーミートソース 果物 えのきともやしの野菜スープ	さつまいもと りんごのバター煮	牛乳 ごまおにぎり	豚そぼろ にぎり	527 178 178 11	559 201 197 13	
25	水	ごはん 鯖の焼きおろし煮 果物 チンゲン菜のサラダ 玉ねぎの味噌汁	人参の 甘煮	牛乳 豆腐ドーナツ	ごま塩 にぎり	535 223 184 16	592 255 202 19	
12 26	木	ごはん マーボー豆腐 卵入りコーンスープ 果物	かき揚げ	牛乳 マカロニの ケチャップ煮	茶めし にぎり	539 197 234 12	581 226 237 15	
13	金	ごはん 肉野菜炒め 具だくさん野菜スープ 果物	マッシュ ポテト	牛乳 無添加菓子	おかか にぎり	538 175 255 15	597 196 288 18	
14 28	土	煮込みうどん じゃが芋の煮付け 果物	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶにぎり	無添加菓子	407 142 96 32	398 123 65 34	
18	水	ごはん 鮭の味噌焼き 五目きんぴら 白菜のすまし汁 果物	ゆで ブロッコリー	牛乳 豚そぼろにぎり	塩むすび	526 227 142 15	594 245 155 15	4,5歳児 会食会
27	金	散らし寿司 鶏肉のごま味噌焼 菜の花の和え物 潮汁 果物	りんごの コンポート	牛乳 無添加菓子	おかか にぎり	543 210 219 23	576 241 226 29	誕生 会食会

✽都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります

✽延長補食には上記のほか麦茶が付きます

❃今月の果物は、いちご、りんご、いよかんのローテーションとなります
❃ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります （メニューは完了食の献立を参照）
❃27 日は 3 歳未満児は大根の味噌汁となります

❃ ・・・ジャーマンポテトはドイツ料理です

２月離乳食献立表

2026. 2. 2

たかさご保育園キッチン

日	曜	完了食期 (10：15～)	完了食期 添加食	完了食期おやつ (14：30～)
2 16	月	軟飯、煮魚(おひょう) 煮びたし(人参、もやし) さつま芋と人参の味噌汁	マカロニの ケチャップ煮	おかか雑炊 (人参、大根、長ねぎ、かつお節) 牛乳
3 17	火	軟飯 ひき肉と野菜の煮物(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) かぶの味噌汁	はすの いそべ揚げ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ) 牛乳
4	水	軟飯 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ) 大根の味噌汁	鮭の バター焼き	さつま芋雑炊 (さつま芋、人参、大根、長ねぎ)
5 19	木	軟飯 ひき肉と野菜の煮物(鶏ひき肉、人参、ひじき、小松菜) キャベツの味噌汁	煮豆	かじき雑炊 (かじき、人参、大根、長ねぎ) 牛乳
6 20	金	軟飯 ひき肉と野菜の煮物(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) クリームシチュー	ブロッコリー マヨネーズかけ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根、ブロッコリー) 牛乳
7 21	土	軟飯、煮魚(おひょう) 野菜の煮物(人参、じゃが芋) 野菜スープ	スティック チーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、コーン) 牛乳
9	月	軟飯 ひき肉と野菜の煮物(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 大根と厚揚げの味噌汁	かぼちゃの 天ぷら	かぼちゃ雑炊 (人参、大根、かぼちゃ、長ねぎ) 牛乳
10 24	火	軟飯 ひき肉と野菜の煮物(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) えのきともやしの野菜スープ	さつま芋と りんごのバター煮	鶏そぼろ雑炊 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、長ねぎ) 牛乳
25	水	軟飯、煮魚(おひょう) 煮びたし(人参、チンゲン菜) 玉ねぎの味噌汁	人参の 甘煮	鮭雑炊 (生鮭、人参、大根、長ねぎ) 牛乳
12 26	木	軟飯 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、玉ねぎ) 卵入りコーンスープ	かき揚げ	豚そぼろ雑炊 (豚ひき肉、人参、大根、長ねぎ) 牛乳
13	金	軟飯 ひき肉と野菜の煮物(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 具だくさん野菜スープ	マッシュ ポテト	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、えのき) 牛乳
14 28	土	軟飯、煮魚(おひょう) じゃが芋の煮物(じゃが芋) 味噌汁(人参、大根)	スティック チーズ	野菜雑炊 (人参、大根、長ねぎ) 牛乳
18	水	軟飯、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(人参、れんこん、ごぼう) 白菜のすまし汁	茹で ブロッコリー	しらす雑炊 (しらす、人参、大根、長ねぎ) 牛乳
27	金	軟飯 ひき肉と野菜の煮物(鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、菜の花) 大根の味噌汁	りんごの コンポート	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ) 牛乳

・都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。

２月夕飯献立

２０２６．２．２

たかさご保育園　キッチン

２・１６(月)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	かじき 大根、人参
３・１７(火)	塩こんぶにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨
４・１８(水)	塩むすび 豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
５・１９(木)	鶏そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ、片栗粉
６・２０(金)	鮭にぎり 肉野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
9(月)	ふりかけにぎり 鶏肉と野菜の煮物	鶏肉、じゃが芋、人参
１０・２４(火)	豚そぼろにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ、もやし
２５(水)	ごま塩にぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参、じゃが芋
１２・２６(木)	茶めしにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
１３・２７(金)	おかかにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕食メニュー紹介　豚肉のしょうが焼き

材料　豚肉、玉ねぎ、しょうが(チューブのものでも可)、醤油、みりん

作り方
① しょうがをすりおろす(しぼり汁を使います。チューブのものはそのまま使用します。)
② 豚肉にしょうゆ、みりん、しょうがのしぼり汁を加え、よく揉みこみ10分程度置いて味を馴染ませる
③ 玉ねぎを薄くスライスする
④ フライパンに油をひき、玉ねぎを炒め、玉ねぎの色が透きとおってきたら②を加えてさらに炒める
⑤ 玉ねぎがやわらかくなるまで蓋をして蒸し焼きにする

ごはんの進む一品です。最後に味見をし、塩やしょうゆで味をととのえてください。